



JSSさやまスイミングスクールタイムスケジュール



月			火	水			木			金			土		
10:00~21:15				10:00~21:15			10:00~21:15			10:00~21:15			9:30~19:10		
プール		ｽﾀｼﾞｱ		プール		ｽﾀｼﾞｱ	プール		ｽﾀｼﾞｱ	プール		ｽﾀｼﾞｱ	プール		
ワンポイント レッスン 10:30~11:00	ｱｯﾌﾟ ｺﾝﾃﾞｲｼﾞｮﾝｸﾞ 10:15~11:00			基礎 背泳ぎ 10:20~10:50	はじめて プール 10:20~10:50	健康 体操 10:20 ↓ 10:50	とんでけ腰痛 10:30~11:00		ヨガ 10:30 ↓ 11:30	アクアピクス 10:15~11:00			ジュニア BB7 9:30~10:40		
中級 (登録制) 11:10~12:10	基礎 平泳ぎ 11:10~11:40		ベビー・ちゃぶちゃぶ 11:00~12:00				初級 (登録制) 11:10~12:10	しっかり クロール 11:10~11:40		上級 (登録制) 11:10~12:10	基礎 クロール 11:10~11:40	ビﾗｲｽ 12:00 ↓ 12:45	ジュニア CC7 11:00~12:10		
	しっかり 背泳ぎ 11:45~12:15		フィン スイム 11:45~12:15	基礎 平泳ぎ 11:45~12:15	基礎 平泳ぎ 12:25~12:55			しっかり クロール 12:25~12:55							
	ロング スイム 12:20~12:50		パイポリン&ウォーク 12:15~12:45				アクアスティック (登録制) 12:20~12:50			大谷さやまこども園 12:35~14:40			水中ウォーキング 13:00~13:30		
マスターズ (登録制) 13:30~14:30			横塚こども園 13:00~14:00			ビﾗｲｽ 13:00 ↓ 13:45	マスターズ (登録制) 13:30~14:30	大谷 こども園 13:00~14:25					水中バイク 13:45~14:15		
デイ会員のご利用時間14:30まで フル会員のご利用時間16:00まで							デイ会員のご利用時間14:30まで フル会員のご利用時間16:00まで						デイ会員のご利用時間14:30まで フル会員のご利用時間14:30まで		
ジュニア B1 16:00~17:10			休館日	ジュニア B3 16:00~17:10			ジュニア B4 16:00~17:10			ジュニア B5 16:00~17:10			ジュニア A6 14:40~15:50		
ジュニア C1 17:10~18:20				ジュニア C3 17:10~18:20			ジュニア C4 17:10~18:20			ジュニア C5 17:10~18:20			ジュニア B6 16:00~17:10		
	育成	14:00			育成	14:00	キッズ ダンス		育成	14:00		育成	14:00	育成	
ウォーク &ジョグ 19:10~19:40	選手 ↓ 19:20	18:20 ↓ 19:20		はじめて プール 19:10~19:40	選手 ↓ 19:20	18:20 ↓ 19:20	基礎 背泳ぎ 19:10~19:40	選手 ↓ 19:20	18:20 ↓ 19:20	ヨガ	基礎 平泳ぎ 19:10~19:40	選手 ↓ 19:20	18:20 ↓ 19:20	育成	
基礎 パタフライ 19:45~20:15	18:20 ↓ 20:20	21:30		しっかり 平泳ぎ 19:45~20:15	18:20 ↓ 20:20	19:20	しっかり クロール 19:45~20:15	18:20 ↓ 20:20	20:40	19:40 ↓ 20:40	しっかり 背泳ぎ 19:45~20:15	18:20 ↓ 20:20	20:20	選手	17:10~18:10
ロングスイム 20:25~20:55			スタート &ターン 20:25~20:55			がんばれ 個人メドレー 20:25~20:55				フィン スイム 20:25~20:55			17:10~19:10		

春季、夏季短期教室開催中は、ご利用時間ならびにプログラム内容に変更がございます。